



## **PRINCIPAIS LESÕES EM ATLETAS DE LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO**

GUEDES, Bruna Larissa<sup>1</sup>; ORSOLIN, Emanuelli Broch<sup>1</sup>; KELLER, Kalina Durigon<sup>3</sup>.

**Palavras-Chave:** Lesões. Levantamento de Peso. Atletas.

### **INTRODUÇÃO**

O Levantamento de Peso Olímpico (LPO) é uma modalidade esportiva desde a primeira edição das Olimpíadas da era Moderna, em 1896. Esse esporte dentro da dimensão de esporte de desempenho (TUBINO, 2001), tem como característica principal a utilização da força, que sempre foi uma valência física necessária para a sobrevivência do homem.

Segundo Oliveira, Serassuelo e Simões (2006) a periodização adequada dos exercícios de arranco, arremesso e agachamento, pertinentes à modalidade de Levantamento Olímpico, contribuem para o aumento da potência muscular, sendo prescrição de treinamento realizada para outras modalidades desportivas, promovendo melhoras de rendimento para a ação específica de outros esportes.

Conforme os dados da confederação internacional de levantamento de peso olímpico, o esporte é atualmente praticado por ambos os sexos e desenvolvido nos jogos Panamericanos, Sulamericanos, campeonatos mundiais e Olimpíadas. Dentre os países que se destacam nesse esporte, em relação aos recordes mundiais, tanto para o sexo feminino quanto o masculino, está a China. (FERREIRA et. al., 2014)

Como em todas as atividades nas quais há competição, as alterações frequentemente observadas são as lesões do sistema músculo-esquelético. O levantamento de peso é um esporte individual no qual não há confronto nem contato físico entre os competidores. (BECERRO et. al, 1999)

Deste modo, este estudo tem como objetivo principal investigar, através de uma revisão sistemática qual a prevalência de lesões no levantamento de peso olímpico e os tipos mais comuns.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º semestre de Fisioterapia na Universidade de Cruz Alta (Unicruz). Email: [brunalguedes@hotmail.com](mailto:brunalguedes@hotmail.com)

<sup>1</sup> Acadêmica do 8º semestre de Fisioterapia na Universidade de Cruz Alta (Unicruz). Email: [manuh0205@hotmail.com](mailto:manuh0205@hotmail.com)

<sup>3</sup> Professora da Disciplina de Fisioterapia Desportiva do Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta (Unicruz). Orientadora da pesquisa. Email: [kkeller@unicruz.edu.br](mailto:kkeller@unicruz.edu.br)



## **METODOLOGIA**

Adotou-se a técnica de revisão sistemática através da seleção de publicações atualizadas. Para tal, foram realizadas buscas nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e PubMed entre os meses de julho e agosto de 2017. Os critérios de inclusão foram artigos com a temática de Levantamento de Peso Olímpico. As buscas foram realizadas através dos seguintes descritores: lesões, levantamento de peso olímpico, atletas. Ao total foram selecionados 22 artigos relacionados ao assunto, porém somente 5 foram incluídos no estudo. O descarte de publicações ocorreu a partir da efetiva análise, quando se observou o aspecto de serem atletas amadores. Um total de 17 artigos foram excluídos, por não fazerem parte dos critérios de inclusão estabelecidos para este estudo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Muitos são os fatores estudados sobre o levantamento de peso que podem influenciar na sua eficiência. Inclusive como causas de muitas lesões ocasionadas por este movimento, alguns destes fatores são: posicionamento das articulações no início e durante o levantamento, a quantidade de carga, a velocidade de execução do movimento. (GONÇALVES, 1996)

De acordo com Kämpfe e Lathan (1999), as lesões do sistema músculo-esquelético típicas do levantamento de pesos podem ser subdivididas em três grupos: lesões agudas; lesões crônicas e alterações estruturais ou funcionais do sistema músculo-esquelético. Os grupos musculares frequentemente lesados, em geral, são os rotadores do úmero, os fixadores da escápula, os extensores da perna, os adutores da coxa e os extensores da coluna, além disso, a dor intensa o edema e o hematoma são os sinais e sintomas mais comuns.

Para Beccerro et al., (1999) na maioria das ocasiões essas lesões ocorrem em estruturas previamente lesadas, seja pelo tipo de treinamento (intenso e repetitivo, como acontece nas lesões por sobrecarga) ou pela injeção de substâncias no interior de suas fibras. Outra estrutura que é afetada com maior frequência são os tendões, principalmente os tendões do quadríceps e do supra-espinal. Esse fato ocorre geralmente por uma aplicação de uma força excessiva, o tendão não se encontra preparado para a contração muscular, ou quando existe um desequilíbrio entre a força do músculo e do tendão.



Segundo Tavares e Oliveira (2010) em estudo sobre as incidências de lesão em atletas federados de levantamento de peso olímpico, encontraram resultados que apontaram que 41,6% dos atletas sofreram algum tipo de lesão, sendo os segmentos anatômicos mais acometidos a coluna cervical e os punhos, ambos com 40% de incidência.

Outra lesão relacionada à este esporte são os entorses, lesões articulares causadas por movimentos cuja amplitude supera os limites normais de resistência das estruturas articulares. De acordo com Kato e Ishiko (1976), o tornozelo, o joelho e o cotovelo são as articulações mais afetadas, devido a técnicas de agachamentos defeituosas. Também as luxações mais corriqueiras são especialmente as do ombro e cotovelo.

No estudo de Dragos (2006), observou-se a incidência de lesões no tendão patelar em levantadores de peso da seleção de alto nível competitivo. Porém o autor encontrou outros tipos de lesão em menor incidência, são elas: Distensão muscular 5%; Lesão do menisco Lateral 5%; Tendinite patelar 5%; Osteocondrite 5%.

O autor Avila España (1992) também realizou um estudo investigativo, a fim de identificar as lesões do tipo agudas, identificou que as rupturas musculares originadas por estiramento das fibras são as que predominam no levantamento de peso, ocasionadas pela sobrecarga. A dor intensa, o edema e o hematoma são os sinais e sintomas mais comuns.

Uma variável bastante estudada é a altura da carga no início do levantamento além da sobrecarga, segundo Boussenna et al. (1982) verificou-se o maior torque quando na posição ereta, tronco e quadril fletido e joelhos estendidos. Outras variáveis como o tamanho, a forma e a quantidade da carga foram estudadas, verificando o quanto estas influenciam sobre a coluna lombar (CHAFFIN et al., 1973)

Os atletas praticantes do levantamento de peso olímpico apresentam a mesma possibilidade de sofrer situações de emergência médica em relação à população em geral e aos praticantes de outras modalidades. Embora a dor na região lombossacral tenha se dado somente em poucas ocasiões, bem como a lesão da coluna vertebral (MORELLI E GRANHED, 2004)



## CONCLUSÃO

Conclui-se que as principais lesões que acometem os atletas de levantamento de peso são as músculo-esqueléticas, principalmente desordens articulares em punho, cotovelo e joelho, evidenciando que a falta da completa reabilitação, o atleta fica impossibilitado de continuar o treinamento.

## REFERÊNCIAS

- BECERRO, M. J. F.; GARCÍA, J. L. G.; **Alterações clínicas e emergências no levantamento de peso.** Revista Brasileira Medicina Esporte \_ Vol. 5, Nº 5 – Set/Out, 1999.
- FERREIRA, E. N. S. A.; TRIANI, F. S.; MOREIRA, J. F. F.; **A prevalência de lesões em atletas de levantamento de peso olímpico** Revista Corpussci. Rio de Janeiro, v. 10. n.1, p. 58 - 63. Jan./jun 2014.
- FUNDACENTRO - **Levantamento e transporte manual de pesos.** São Paulo, MOTRIZ - Volume 4, Número 2, Dezembro/1998
- GONÇALVES, M. **Levantamento manual de carga: efeito da postura, altura e uso de cinto.** Tese de doutorado em Anatomia, ICB, USP, SP, 1996.
- MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro.** São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2004.
- OLIVEIRA, S. R.S.; SERASSUELO J.; SIMOES, A. C.; **Seleção Paulista Masculina de Judô: estudo do comportamento das tendências competitivas entre atletas federados.** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 8, p. 82-90, 2006.
- TAVARES, L. A. B.; OLIVEIRA, R. B.; **Incidência de lesões em regiões corporais de atletas de levantamento de peso olímpico.** Revista Eletrônica Novo Enfoque, 2010, v. 10, n. 10, p. 86 – 100.
- TUBINO, M. J. G. **Dimensões sociais do esporte.** 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001.